

ねかん風

題字:花田 陽子氏



第152号
令和7年2月1日
【発行元】
玄海地区コミュニティ
運営協議会
宗像市牟田尻1601
TEL:62-1642
FAX:62-2698
E-mail:genkai-cc@
circus.ocn.ne.jp

祝 はたちのつどい 1月12日

1月12日、宗像ユリックスハーモニーホールで『はたちのつどい』が開催され、705人の二十歳の方々が集まりました。この日を迎えるにあたり、身も心も大人としてのスタートをきる覚悟を持って祭典に参加したという事でした。

学生・社会人と立場は様々ですが、会場では、久しぶりに会う同級生との再会に喜びの声があがっていました。尚、18歳を対象とした成人式は行われていません。



宗像市1006人(玄海中卒業45人)



神湊三自治会

10:00~

どんど焼き

江口自治会

11:00~

1月12日、津加計志神社・辻八幡宮境内において、どんど焼きが行われました。厳かな神事の後、消防団による火入れがあり、しめ縄や正月飾りのお焚き上げをしました。焚き上げの残り火で、鏡餅を割って焼き餅を食べるとその1年間健康で過ごせるとの言い伝えもあり、無病息災や五穀豊穡を祈りました。また、温かいぜんざいの振る舞いもあり多くの人で祈願することができました。



祝詞奏上



清め払いの儀



祝詞奏上



消防団による火入れ



お焚き上げ



お焚き上げ



鏡餅をお焚き上げの火で!

ヒートショック

ヒートショックとは「急激な温度変化によって、体がダメージを受けること」です。暖かい所と寒い所の移動により、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、場合によっては命を失う可能性もあります。

10度以上の温度差がある所を行き来することでリスクが高まります。

起こりうる場合

- 温かい所から寒い脱衣所で衣服を脱ぐ。⇒血圧上昇
- 裸になった状態でさらに寒い浴室に入る。⇒血圧上昇(さらに)
- 温かい湯船につかる。⇒血圧低下(一気に)

症状

- 脳の血流の減少により、
- めまいや立ちくらみ
- 一過性の意識障害
- 心筋梗塞
- 不整脈

予防対策

- 浴室等は暖房器具を活用
- シャワーの活用で浴室全体を温める
- 外気温差が少ない日中の入浴
- 浴槽の湯温は41℃以下にする
- ビタミン不足に注意

もしヒートショックが起きたら

- めまいを感じても急に立ち上がらない
- クラっときたら浴槽の栓を抜く 等



インボディ・骨密度測定血管年齢測定 お知らせ

- 日 時:4月18日(金) 9:30~12:00
- 場 所:玄海地区コミュニティ 会議室AB
- 参加費:無料
- 予 約:事務局に電話にて予約してください。(62-1642)
- 参加人数:30人(定員になり次第締め切ります。)

要予約

インボディ測定は、計測器に素足で乗り測定します。

- ①身体の成分の分析 ②体重・骨格筋・脂肪量からバランスの把握
 - ③肥満分析 ④筋肉バランス ⑤部位ごとのむくみ ⑥部位別脂肪バランス
- 総合評価などが分かります。

ヘルス推進員



確定申告をされるみなさんへ

確定申告書は玄海コミセンに1月15日から設置しています。

詳しくはタウンプレス1月号をご覧ください

問合せ先
税務課市民税係 36-7350

地島だより

元旦は、穏やかな天候でした。

昨年は風が余りにも強く、大漁旗を掲げることができませんでした。今年は、前日の大晦日から漁師たちが豊漁と航海安全を願うため、竹竿に日章旗と大漁旗を掲げ正月の漁港を飾りました。なお、地島では竹が猪から荒らされ生えなくなったため、井上組から寄贈をしていただきました。



今月のレシピ《野菜たっぷりの生姜入り味噌汁》

《材料》 (4人分)
 キャベツ 100g
 人参 40g
 かぼちゃ 80g
 わかめ(塩蔵) 8g
 だし汁 600ml
 昆布
 かつお
 合わせ味噌 28g (大さじ1・1/2)
 おろし生姜 5g (小さじ1)
 小ねぎ 10g

《作り方》
 ①塩蔵わかめは水で洗い食べやすく切る。キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は短冊切り、かぼちゃはいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
 ②だし汁に火が通りにくいものから入れ、柔らかくなるまで煮る。
 ③弱火にして味噌を溶き入れおろし生姜を加えて火を消す。
 ④器に盛り、小ねぎを散らす。



生姜は体を温め、代謝を促進する働きがあります。体を温めることで免疫細胞を活性化します。汁物は具たくさんにし、野菜をたくさん食べましょう。

見守り訪問活動 健康福祉部会

12月8日、70歳以上の一人暮らしの高齢者に民生委員や自治会長が訪問して、シクラメンの花172鉢を届けました。「部屋が明るくなってうれしい！」など、とても好評でした。



子育てサロン クレヨンでさんぽをしよう！

①らくがき帖や画用紙にクレヨンで描く②棒を付けたクレパスなどで大きな紙に自由に描く③絵具をつけたポンポンで色付けあそびなどをしました。参加者のみなさん歓談しながら笑顔で過ごされました。

来年度も子どもも大人も楽しもう！をモットーに取り組みます。
 (1/24 参加者3組8人)



子どもは月齢に応じた遊びを。大人も同じあそびをやってみた。

縁起物花贈呈

12月19日、商工会女性部より素敵な生花を頂きました。華やかな気持ちで新年を迎えることができました。



2月の行事予定

は休館日

1	土	
2	日	分別収集日(グループA)
3	月	分別収集日(グループB)
4	火	
5	水	
6	木	環境整備部会19:00～
7	金	玄米二ギニギ体操10:00～
8	土	
9	日	ポッチャ大会9:15(受付)
10	月	江口ふじ会 学校の日
11	火	建国記念の日
12	水	分別収集日(グループC)
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	公民館活動部会10:00～
17	月	神湊サロン 田島サロン
18	火	
19	水	広報委員会14:00～
20	木	
21	金	青少年育成部会19:30～ さつき松原保全活動
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	役員会19:00～ 自主防災委員会19:40～
27	木	
28	金	

※悪天候等により、事業が中止になる場合があります。

駐在所だより

＝トクリュウにご注意を＝



最近増加している強盗や詐欺事件で話題になっている「匿名・流動型犯罪グループ(通称:トクリュウ)」の特徴について紹介します。

「トクリュウ」とは、SNSや求人サイトで集まった人を使って、様々な犯罪(強盗、窃盗、詐欺等)を行う新しいタイプの犯罪集団です。

犯罪ごとにメンバーが入れ替わり、特定の場所に拠点を持たないため、追跡が難しいのが特徴です。

「トクリュウ」などの犯罪グループから身を守るために、近所で不審な人物や車両を見かけた場合、または怪しい訪問者が来た際は、ためらわず警察(110番通報)へ通報してください！

個人情報を決して他人に伝えないように注意しましょう。

ひとりごと



寒い日だからこそ、外で運動したくなるのは私だけでしょうか？

寒さが厳しい季節は、家にこもりがちになりますが、それでは体が鈍ってしまいます。適度な運動は血行を良くし、免疫を高めてくれる効果もあります。

「運動＝健康」というのは誰もが知っていることですが、特に寒い時期に外で運動するとウォーキングやジョギングといった軽い運動でも血流がよくなり、体がポカポカと温まります。

強い心を育てるためにも、外で体を動かすことが大切だと思いますので、寒い日こそ、一歩外に出て軽く運動してみませんか？

K・T

星空観賞会

青少年育成部会

12月26日に、「ユリックスプラネタリウム エム・ワイ・ピー」の方々に来ていただき星空観賞会を行いました。

ホールで星空の星座についての話を聞いた上で、雲の様子を伺いながら天体望遠鏡2台を設置していただき、「土星・木星・金星」を中心に観察しました。

木星は、ホールで見たような縞模様がはっきりと観測でき、みなさん感動されていました。木星の周りにある4つの衛星も見つけることができました。

ホールに戻ってからは、木星クイズで木星のことをさらに深く知ることができました。

寒い日でしたが、それぞれの惑星がくっきりと観測でき、満足して帰られていました。校長先生、副校長先生も参加していただきました。

鑑賞会にご協力いただいた方々を初め、ご参加いただいた方々、ありがとうございました。参加者9人



川柳 つり川宿
 お題 「勇気」 野口風師選
 人の子もきちんと諭すうちの母 安部ももこ
 ほろ酔うと十八番飛び出す武勇伝 八木田風子
 ジャンプ台上からみると疎む足 林華風
 やる気さえあれば勇気も湧いてくる 櫻木山彦
 九合目勇気出して下山する あべ龍
 優しさに寄り添う勇気意味がある 野口風師

庭に咲く花

南天

南天は、難を転じる。「難転」という意味もあるとされ、縁起物として玄関に飾られることが多い。



パトロール

A 多礼、田島、深田、牟田尻、荒開、五月ヶ丘、下東、上中、段天
 B 山ノ上、吉田、神原 江口
 C 泊、豊岡